故障かな …… と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「０」が表示されていますか。「０」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「０」を表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、食品を置く位置、容器の使いかたなどは正しいですか。（クッキングガイドで、もう一度確認してください。） ●壁と近づきすぎていませんか。（4、7ページ参照） ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿やテーブルプレートを冷ましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花（スパーク）が出る	●角皿を使用していませんか。（7ページ参照） ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	➔	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。（10ページ参照）
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	➔	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ あたため キー押してもスタートしない	➔	ドアを閉めてから約10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして あたため キーを押してください。（8・9・12ページ参照）
■加熱中「ジージー」と音がする	➔	インバーターの作動音です。
■加熱中または終了後に「コト、コト・・・」と音がする	➔	0赤外線センサーが食品を検知するための作動音です。
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	➔	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」を表示させてからご使用ください。（8・9・12ページ参照）
■終了音の音色が切り替わったり、無音になった	➔	ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます（12ページ参照）
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。（45ページ参照）
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔	差込プラグを抜いて、約５秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■調理が終了してもファンの風切り音がする	➔	とりけしキーを押した時や調理終了後2分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。この間、メロディ音の切替はできません。

次ページにつづく ▶

つづき 故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■加熱してもすぐに止まる	➔	テーブルプレートが熱い場合、センサーが正しく食品の温度をはかれず加熱をすぐに止めることがあります。ドアを開いて充分冷却するか、手動 レンジ 600W で様子を見ながら加熱してください。かたく絞ったぬれぶきんでテーブルプレートを冷やすと早く使用できます。
■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。	➔	料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オーブン、グリル加熱のとき「ボコッ」と音がする。	➔	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	➔	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	➔	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■ お好みメニュー キーを押してもキー音がしない	➔	初めて使うときや、記憶内容を消したときお好みメニューキーは受け付けません。（27、35ページ参照）
■ お好みメニュー キーを押すと"ピッピッピッと鳴り記憶できない	➔	調理途中にとりけしキーを押したり、調理終了後2分以内に記憶させようとすると"ピッピッピッ"と鳴り記憶できません。（35ページ参照）

表示窓にこんな表示が出たとき

表　示　例	原因および調べるところ	処　置
C 06	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて充分に冷却します。（15分～30分）
H03、H21、H22、H41、H42、H54、H55、H56、H57、H61、H62、H71、H81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

こんなとき

料理が上手にできないとき

ご飯のあたため

ご飯があたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。容器(茶わんなど)に入れて、おおいをしないで加熱してください。 ●食品の分量(重量)に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。むらの原因になります。
ご飯が熱すぎる	●食品の分量に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ●あたため で加熱していませんか。1ごはん であたためてください。
ご飯がぱさつく	●加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ご飯があたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ラップの重なっている部分を下にして皿をのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。うまくあたたまりません。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ご飯の分量(重量)に合った大きさのものを使います。 ●ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ご飯が熱すぎる	●食品の分量に対して、大きすぎたり深すぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍

解凍不足でかたい	●おおいをしたままで加熱していませんか。 ●半解凍(七～八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品や使用用途によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上がり調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●加熱するときは、ラップなどの包装をはずし、スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。 ●食品が金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違うものを一緒にあたためると上手にあたたまりません。
食品をあたためると熱すぎる	●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。手動 レンジ 600W または 手動 レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 手動 レンジ 600W または 手動 レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがあるものはラップなどでおおいをして あたため 仕上がり調節 やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	●あたため キーを続けて2度押し であたためます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●分量に対して大きすぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたたまりません。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか。重なっている方を下にして加熱してください。

のみもの

牛乳が熱くなりすぎる	●容器の大きさに対して半分以下の量のときは 手動 レンジ 600W であたためてください。 ●冷めかけた食品をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。あたため キーで加熱すると熱くなります。 ● 2牛乳 キーは「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 ●容器の高さの半分以下の量を入れて加熱すると熱くなりすぎます。
牛乳がぬるい	●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●容器の8分目くらいまで入れてあたためてください。 ●セットされている「仕上がり調節」の目盛りを確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野 菜

症状	対処
野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●ラップの重なった方を下にして、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●100g以下のオートメニューでは調理できません。手動 レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

症状	対処
ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残っている。	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●手動で焼く場合の温度と時間は、手動調理をするときの“加熱時間一覧表”を参照して焼いてください。(45ページ参照) ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

症状	対処
ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかたを参照し、作りかた❷のバターと水の加熱のとき、充分に沸とうさせてください。(63ページ参照)
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー・バターロール

症状	対処
焼き色にむらがある(クッキー)	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	●生地の発酵は充分でしたか。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トースト、焼きもち、丸身の魚は焼けません。

もくじ 料理集

●印はオートメニューで調理できます

6葉菜 7根菜 カロリーカット 炒めもの 2牛乳 の手動調理をするときの目安

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

（ご飯、お総菜などの あたため 、解凍あたため メニューと冷凍した野菜は18ページ、6葉菜/7根菜 のコツは24ページ、お酒は46ページを参照してください。）

区分	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安（レンジ600W）分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	6葉菜（500gは やや強）	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分～2分30秒
	白菜・もやし キャベツ		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	なす	6葉菜（500gは やや強）	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	2分30秒～3分
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分30秒～3分
	とうもろこし	6葉菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	5～6分
	かぼちゃ		大きさをそろえて切る。		200g	3分～3分30秒
根菜	にんじん さつまいも さといも	7根菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。200g以下は 弱 にする。	●	200g	約4分
	ごぼう れんこん	7根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。200g以下は 弱 にする。			
	じゃがいも 大根		じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りの200g以下は 弱 にする		150g 300g	6～7分
炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 八宝菜	カロリーカット 炒めもの	58ページ参照	●	標準量	レンジ600W 8～9分
	牛乳 コーヒー	2牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。½量以下の時は手動調理で。	×	200mL 150mL	約1分40秒

（1mL＝1cc）

※野菜の区分けは ……
- 「葉菜」…… ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。
- 「果菜」…… なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。
- 「花菜」…… カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの。
- 「根菜」…… じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根などを食用とするもの。

※手動調理で加熱するレンジの“加熱時間の決めかた”は30ページを参照します。

肉、魚の手動調理 解凍時間の目安

（食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わります。途中様子を見ながら解凍してください。）

材料	分量	加熱時間（レンジ100W）	材料	分量	加熱時間（レンジ100W）
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	5～7分
薄切り肉	200g	3～4分	いか(ロール)	100g	2～3分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして)4～5分	切り身魚	1切れ(100g)	3～4分

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
※解凍後3～5分そのまま置いて自然解凍します。

オーブン調理

3かんたんパン 8ケーキ 9ピザ 10グラタン の手動調理をするときの目安
●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。

区分	メニュー名	オート調理	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり	加熱時間 予熱なし	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン	10グラタン	4皿	下段	210℃	15～21分	24～30分	52
ピザ	かんたんピザ フルーツピザ	9ピザ	角皿各1枚	下段	180℃	20～25分	25～30分	54
ケーキ	デコレーションケーキ（スポンジケーキ）	8ケーキ	直径15cm	下段	150℃	30～35分	38～42分	61
		8ケーキ	直径18cm	下段	150℃	35～40分	42～46分	
		8ケーキ	直径21cm	下段	150℃	36～42分	43～48分	
	チーズケーキ	8ケーキ 強	直径18cm	下段	150℃	40～45分	48～52分	62
パン	かんたんパン	3かんたんパン	8個	下段	160℃	22～27分	25～30分	65
	レーズンパン セサミパン		各8個					66
	かぼちゃパン		各1個					
	グラハムパン チョコチップめろんパン							67

※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動調理の オーブン で様子を見ながら焼いてください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中（加熱時間の⅔～¾を経過してから）で角皿の前後を入れ替えて、さらに焼きます。

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量（重量）は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	9	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	－	－	120

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため

付属品は使用しない

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ600W であたためます。

130mL(徳利1本)40～50秒
180mL(コップ１杯または徳利1本)
50秒～1分10秒
（1mL＝1cc）

〔ひとくちメモ〕
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜いてからあたためます。

湯せん

付属品は使用しない

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ200W 2分～2分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ100W を使い 2分～2分30秒 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ200W 5～6分 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、レンジ600W、レンジ500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾　燥

付属品は使用しない

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ レンジ600W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し（100g）は内臓を取って皿に広げ レンジ200W 3～4分 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) レンジ600W 4～5分 袋入りラーメン レンジ600W 6～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは15ページを参照します。	あたため または 1ごはん

アイデアメニュー

いちごジャム

レンジ600W 約8分
レンジ600W 5～6分

材料
いちご ……… 300g
Ⓐ 砂糖 ……… 150～200g
Ⓐ レモン汁 ……… 大さじ１
Ⓐ サラダ油 ……… １～３滴

作りかた
❶ いちごは洗ってヘタを取り、2/3量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
❷ レンジ600W 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ600W 5～6分 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロッとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

手作りもち

レンジ600W 3分～4分30秒

材料（4人分）
もち米 ……… カップ1(160g)
水 ……… 80～90mL
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
❷ 米と水を合わせ、約２分ミキサーにかけて米を砕きます。
❸ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ600W 3分～4分30秒 加熱します。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
❺ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

〔ひとくちメモ〕
- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると**豆もち**になります。
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に１カップ以上かけないでください。

梅酒(果実酒)

レンジ600W 6～7分

材料
青梅 ……… 500g
ホワイトリカー ……… カップ4½
グラニュー糖 ……… 100～200g

作りかた
❶ きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして レンジ600W 6～7分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
❷ 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。１週間めくらいで飲めます。

〔ひとくちメモ〕
- 同様にして青梅の代わりに、レモン（5個・皮と白い部分を除いて輪切り）とレモンの皮（1個分）で**レモン酒**に。コーヒー豆（70粒）とオレンジまたはレモンの皮（1個分）で**コーヒーリキュール**が作れます。

簡単利用

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアッという間。１丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで レンジ600W 2～3分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら レンジ600W 30～40秒 です。

干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くてとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿かラップで落としぶたをし レンジ600W 1分～1分30秒 加熱します。

野菜

ほうれん草のおひたし

付属品は使用しない

6葉菜　レンジ

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
ほうれん草 …… 200g
糸がつお、しょうゆ …… 各適量

作りかた
❶ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字の切り込みを入れます。

❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。

❸6葉菜で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添えます。

イタリアンサラダ

付属品は使用しない

6葉菜
7根菜　レンジ

加熱時間の目安　約8分

材料(4人分)
さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
Ⓐ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
Ⓐ こしょう …… 少々
オリーブ油 …… カップ½
レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、6葉菜で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 7根菜 強 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
❸ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
❹ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
❺ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

筑前煮

付属品は使用しない

レンジ600W　約10分
レンジ200W　50〜60分
(リレー加熱)

材料(4人分)
鶏もも肉(ひと口大に切る) …… 200g
にんじん(乱切り) …… 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) …… 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) …… 100g
干ししいたけ(もどして石づきを取る) …… 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) …… 1枚
Ⓐ だし汁 …… カップ1
Ⓐ 酒 …… 大さじ3
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ4
Ⓐ しょうゆ …… カップ¼
サラダ油 …… 適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
❷ 容器に①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ 600W 約10分、レンジ 200W 50〜60分 リレー加熱し、かき混ぜます。
❸ ②にさやいんげん(分量外)を散らします。(リレー加熱の使いかたは31ページ参照)

煮もののコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

●加熱が足りないときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は44ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
44ページを参照します。

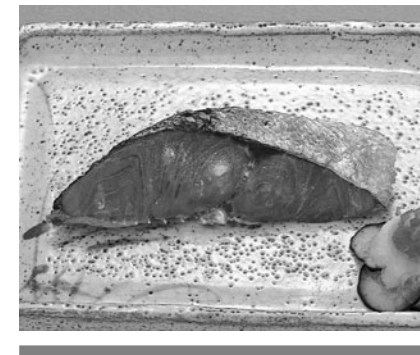
●水気をきらずにラップでぴったり包んで加熱

魚介

鮭のホイル焼き

オーブン(予熱なし)　210℃　25〜30分　上段

材料(4個分)
生鮭(1切れ約80gのもの) …… 4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾
生しいたけ …… 4枚
玉ねぎ(薄切り) …… 大1個(約200g)
レモン(薄切り) …… 4枚
バター(5mm角に切る) …… 40g
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた
❶ 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、上段に入れ オーブン(2度押し) 210℃ 25〜30分 焼きます。

鮭の塩焼き

グリル　25〜30分　上段

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) …… 4切れ
塩 …… 少々

作りかた
❶ 鮭全体に軽く塩をふります。
❷ 角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を上にして並べます。
❸ ②を上段に入れ グリル 25〜30分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。

魚の照り焼き

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し グリル 20〜25分 焼きます。

魚介類の解凍

いかの三種盛り

付属品は使用しない

4半解凍　レンジ

加熱時間の目安　約7分

材料(4人分)
冷凍いか …… 300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子 …… ½腹(約50g)
酒 …… 少々
〈うにあえ〉
練りうに …… 大さじ1
卵黄 …… ½個分
酒 …… 少々
〈木の芽あえ〉
白みそ …… 大さじ1
砂糖、だし汁 …… 各小さじ1
酒 …… 少々
木の芽(みじん切り) …… 4枚

作りかた
❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 4半解凍 (1度押し)で解凍します。
❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
• 4半解凍 5解凍 のコツは23ページを参照します。

肉

焼き豚

オーブン（予熱なし） 180℃ 65～85分

下段

材料

豚肩ロース肉（かたまり）………… 約500g

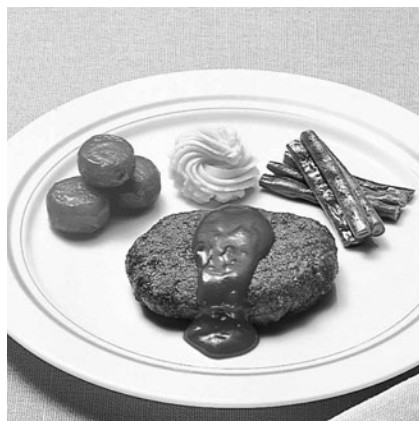
Ⓐ
- しょうが（みじん切り）………… 1かけ
- 長ねぎ（みじん切り）…………… ½本
- しょうゆ、酒 ………… 各大さじ4
- 砂糖、赤みそ ………… 各大さじ½

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐ と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 角皿にのせた焼網に、ポリ袋から出して汁気をきった①をのせ下段に入れ、オーブン（2度押し）180℃ 65～85分 焼きます。

❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕
- 豚肉は直径5～7cmのものを使います。

ハンバーグ

オーブン（予熱なし） 250℃ 22～26分

下段

材料（4個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）…… ½個（約100g）
- バター ………………………… 15g

Ⓑ
- 合びき肉 ……………………… 300g
- パン粉 …………………… カップ¾
- 牛乳 …………………………… 大さじ3
- 卵（ときほぐす） ……………… 1個
- 塩 ……………………………… 小さじ½
- こしょう、ナツメグ ………… 各少々

トマトケチャップ、ウスターソース
………………………………… 各適量

作りかた

❶ 耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ600W 約2分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分します。

❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

❸ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べ、下段に入れ オーブン（2度押し）250℃ 22～26分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 100％牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3～4分短かめにします。

蒸し鶏のねぎみそあえ

付属品は使用しない

レンジ600W 4分30秒～5分

材料（4人分）

鶏むね肉（1枚約250gのもの）………… 1枚

Ⓐ
- 酒 ………………………………… 大さじ1
- しょうが汁 ……………………… 少々

Ⓑ
- みそ ……………………… 大さじ1½
- 砂糖 ……………………… 大さじ1弱
- みりん …………………… 大さじ½
- 酢 ………………………… 大さじ1

長ねぎ（みじん切り）………… 大さじ1½

しらがねぎ、あさつき（小口切り）…… 各適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、Ⓐをふりかけ5～10分おきます。

❷ ①の皮を上にして軽くラップをし レンジ600W 4分30秒～5分 加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。

❸ 容器に合わせたⒷを入れ、レンジ200W 約1分 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。

こめ

ご 飯（炊飯）

付属品は使用しない

レンジ600W 約10分
レンジ200W 25～30分
（リレー加熱）

材料（4人分）

米 ………………………… カップ2（320g）
水 ………………………… 440～480mL

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、ふたをして約1時間つけて吸水させます。

❷ レンジ600W 約10分、レンジ200W 25～30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ（白がゆ）

付属品は使用しない

レンジ600W 約10分
レンジ200W 35～40分
（リレー加熱）

材料（4人分）

米 ………………………… カップ½（80g）
水 ………………………… 500～600mL
塩 ………………………………… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして20～30分おいてから レンジ600W 約10分、レンジ200W 35～40分 リレー加熱し、塩を加えます。

〔ひとくちメモ〕
- 白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が楽しめます。

赤 飯（おこわ）

付属品は使用しない

レンジ600W 約15分

材料（4人分）

もち米 ………………… カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）………… 約80g
ささげのゆで汁 / 水 ………… 280～320mL
ごま塩 ………………………………… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。

❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ600W 約15分 セットしてスタートし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。

❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ご飯、おかゆのコツ

（リレー加熱の使いかたは31ページ参照）

●**大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●**必ず吸水を**
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●**ご飯の水の量と加熱時間** （1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ600W →（リレー加熱）→ レンジ200W
カップ1（160g）	240～260mL	約6分 → 15～18分
カップ3（480g）	640～700mL	約13分 → 30～35分

●**おかゆの水の量と加熱時間** （1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ600W →（リレー加熱）→ レンジ200W
カップ¼（40g）	300mL	約6分 → 23～25分

赤飯のコツ

●**必ず吸水を**
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●**加熱途中でかき混ぜる**
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●**水の量と加熱時間** （1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1（160g）	160～180mL	約10分
カップ3（480g）	460～480mL	約20分

グラタン

マカロニグラタン

10グラタン（予熱なし）	オーブン	下段

加熱時間の目安（4皿分）約25分

材料（4人分）
マカロニ ································ 80g
Ⓐ
- 鶏もも肉（1cm角切り）··········100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）········· 8尾（約100g）
- 玉ねぎ（薄切り）·······½個（約100g）
- マッシュルーム缶（スライス）······················· 小1缶（約50g）
- バター ···························· 25g
- 塩、こしょう ······················· 各少々

ホワイトソース···················· カップ3
ナチュラルチーズ（ピザ用または粉チーズを適量）······························· 80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ600W 約6分 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を角皿に並べ、下段に入れ 10グラタン で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ500W であたためてから焼きます。

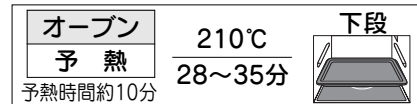
ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ600W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ600W で途中かき混ぜながら加熱します。

	分　量	カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた ❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分
作りかた ❷	牛乳を加えて加熱 レンジ600W	4～5分	6～8分	11～12分

冷凍グラタン

オーブン 予熱	210℃ 28～35分	下段

予熱時間約10分

材料（4人分）
冷凍グラタン（市販のもの・1個約220～250g）········· 4皿

作りかた
冷凍グラタン（1皿・約240g）はアルミケース皿のまま、角皿に並べ、オーブン（1度押し）予熱 210℃ にして 焼き時間 28～35分 セットします。予熱終了音が鳴ったら、下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- プラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。

グラタンのコツ

●**分量は**
一度に1～4人分まで焼けます。

●**容器は**
グラタン皿を使います。

●**焼くときの皿の置きかたは**

4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。

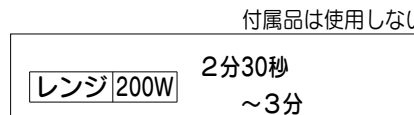
●**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときは オーブン（2度押し）210℃ で様子を見ながら焼きます。

●**仕上がり調節は**
焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

⚠ 注意
具によっては飛び散ることがあります。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

卵

ベーコンエッグ

付属品は使用しない

レンジ200W	2分30秒～3分

材料（1個分）
卵 ··· 1個
ベーコン（1cm角に切る）·············· ⅓枚
玉ねぎ（薄切り）·························· 少々

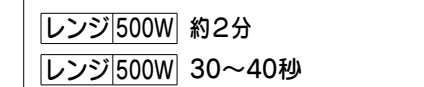
作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ200W 2分30秒～3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草（20g）を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意
卵を レンジ600W、レンジ500W で加熱すると破裂します。レンジ200W で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
- レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

ハム入りスクランブルエッグ

付属品は使用しない

レンジ500W	約2分
レンジ500W	30～40秒

材料（4人分）
卵 ·· 2個
Ⓐ
- バター（きざむ）··············大さじ½
- ハム（5mm角に切る）················ 50g
- 生クリーム···················· 大さじ2
- 塩 ······································ 少々
- 砂糖 ·························· 小さじ½
- こしょう ····························· 少々

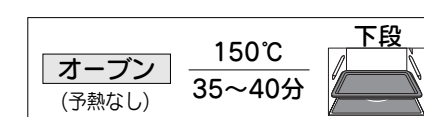
作りかた
❶ 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。
❷ レンジ500W 約2分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ500W 30～40秒 加熱してかき混ぜます。

いり卵

付属品は使用しない

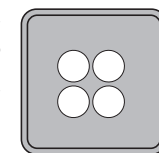
材料・作りかた
❶ 卵（1個）を耐熱コップに割り入れ、砂糖（小さじ1）、塩（少々）を加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ500W 50秒～1分 加熱しますが、途中でふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

茶わん蒸し

オーブン（予熱なし）	150℃ 35～40分	下段

材料（4人分）
卵 ······························ 2個（約100mL）
Ⓐ
- だし汁 ················· 350～400mL
- しょうゆ、塩 ············ 各小さじ½
- みりん ······················ 小さじ1

鶏肉（そぎ切り）························ 約40g
酒 ·· 少々
えび（殻つき）······························ 4尾
かまぼこ（薄切り）························ 8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）························· 8切れ
ゆでぎんなん ······························ 8個
三つ葉 ····································· 適量

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ ボウルで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 約2分30秒 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
❺ ④を角皿に下図のように並べ、下段に入れ オーブン（2度押し）150℃ 35～40分 加熱し、残り時間10分くらいで角皿の前後を入れ替えてさらに加熱し、加熱後、加熱室から出して5～6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

かんたん ピザ

レンジ発酵で時間短縮の生地作り。チーズピザからフルーツピザとトッピングをかえて、オリジナルピザが楽しめます。

＊ レンジ発酵 のときはテーブルプレートに置く。

かんたんピザ

加熱時間の目安　約26分

材料(直径24cmのピザ1枚分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) …… 100g
- 小麦粉(薄力粉) …… 50g
- 砂糖 …… 大さじ1(約9g)
- 塩 …… 小さじ⅓弱(約2.5g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ⅔(約2g)
ぬるま湯 …… 90〜95mL
オリーブ油 …… 大さじ1(約13g)
ピザソース(市販のもの) …… 適量

Ⓑ
- 玉ねぎ(薄切り) …… 大¼(約75g)
- ベーコン(たんざく切り) …… 50g
- サラミソーセージ(薄切り) …… 8枚
- ピーマン(輪切り) …… 2個
- マッシュルーム缶(スライス) …… 小½缶(約25g)

スタッフドオリーブ(薄切り) …… 4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …… 100g
塩、こしょう …… 各少々

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❷ ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。(65ページ**かんたんパン**作りかた④を参照します。)
❸ ②をテーブルプレートの中央にのせ レンジ発酵 約10分 一次発酵させます。(発酵の目安は65ページかんたんパンのコツを参照します。)
❹ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出します。
❺ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
❻ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❼ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❽ ⑦を下段に入れ 9ピザ (2度押し)で焼きます。

かんたんピザのコツ

●分量は
角皿1枚分です。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン (2度押し) 180℃ で様子を見ながら焼きます。

●冷凍ピザや市販のピザクラストを利用するときは
仕上がり調節を 弱 にします。

フルーツピザ
(ももといちごのピザ)

加熱時間の目安　約26分

材料(角皿1枚分)
かんたんピザの生地
(材料・作りかたはかんたんピザ参照) …… 1回分
グラニュー糖 …… 適量
カスタードクリーム …… 100g
(材料・作りかたは59ページ参照)
いちご(スライスする) …… 30g
桃の缶詰(薄切り) …… 120g
粉糖 …… 少々

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ **かんたんピザ**作りかた①〜⑤を参照して生地を作ります。
❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふり、下段に入れ 9ピザ (2度押し)で焼きます。
❹ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰などの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくとよいでしょう。

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。

鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約21分

材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの) …… 2枚

Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1
- にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1
- こしょう …… 少々

片栗粉 …… 大さじ1½

作りかた

❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15〜30分ほどおきます。
❷ ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
❸ 角皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ、上段に入れ カロリーカット 揚げもの (1度押し) 強 で加熱します。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

ヒレカツ

加熱時間の目安　約21分

材料(12個分)
豚ヒレ肉(かたまり) …… 300g
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油大さじ1で作る) …… 適量
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
卵(ときほぐす) …… 1個

作りかた

❶ 豚ヒレ肉は、12等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 角皿にのせた焼網に、② を並べて上段に入れ カロリーカット 揚げもの (1度押し)で加熱します。

えびのガーリックフライ

加熱時間の目安　約21分

材料・作りかた
ヒレカツを参照します。豚ヒレ肉の代わりに大正えび、またはブラックタイガー(12尾)に、すりおろしたにんにく(1片分)をまぶしてから作りかた②の衣をつけて加熱します。

きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約18分

材料(10個分)
きす(開いたもの) …… 8尾(約200g)
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1強
卵(ときほぐす) …… ½個
天かす …… 約50g

作りかた

❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
❸ 角皿にのせた焼網に、②を並べて上段に入れ カロリーカット 揚げもの (1度押し) 弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- きすは、**えび、いか、あなご**などに替えてもよいでしょう。
- 5㎜厚さに切った**れんこん、かぼちゃ、さつまいも**なども同様に作れます。

カロリーカット揚げもののコツ

●分量は
表示の分量の½量〜表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

●汁気は
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

●オリーブ油の代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

食品の余分な脂を引き出し、中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

カロリーカット 焼きもの

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安　約23分

材料(6本分)

鶏手羽先…………………… 6本(約360g)

Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ2
- 酒………………………… 大さじ1½

作りかた

❶ 鶏手羽先は、合わせたⒶに10～15分ほどつけて下味をつけます。

❷角皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ、上段に入れ カロリーカット 焼きもの (2度押し)で加熱します。

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安　約23分

材料(10個分)

豚ロース肉(薄切り)… 10枚(250～300g)

Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ1
- 酒………………………… 大さじ1

Ⓑ
- にんじん(5cm長さの棒状に切る)・100g
- さやいんげん ………………… 100g

作りかた

❶ 豚肉は、合わせたⒶに5分ほどつけて下味をつけます。

❷ Ⓑを合わせてラップで包み 6葉菜 で加熱し、10等分にしておきます。

❸ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。

❹角皿にのせた焼網に③の巻き終わりを下にして並べ、上段に入れ カロリーカット 焼きもの (2度押し)で加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- 豚ロース肉を牛肉に代えたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど、好みの野菜に代えてもよいでしょう。

ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安　約23分

材料(12個分)

ピーマン ……………………………… 6個

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) ….. ½個(約100g)
- バター …………… 大さじ½(約6g)

Ⓑ
- 豚ひき肉(または合びき肉)……… 200g
- パン粉 ……………………………… 15g
- 卵 …………………………………… 1個
- 塩 …………………………… 小さじ ½
- こしょう ………………………… 少々

小麦粉(薄力粉)……………………… 適量

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約1分40秒 加熱して、あら熱をとります。

❷ ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふります。

❸ ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、② に詰めます。

❹ 角皿にのせた焼網に③を並べ、上段に入れ カロリーカット 焼きもの (2度押し)で加熱します。

カロリーカット焼きもののコツ

●分量は
表示の分量の½量～表示の分量です。
この分量以外のオート調理はできません。

●加熱後、角皿を取り出すとき
メニューによっては脂や焼き汁が角皿にたまることがあります。
取り出すときは、傾けないようにして取り出します。

●焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

●焼網にのせにくいものは
角皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べて加熱します。

美容と健康にもってこいの羊肉料理

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし中性脂肪やコレステロールを減らすといわれています。
焼きもの を使えば手軽でかんたん。ご自宅で楽しめます。

カロリーカット 焼きもの

ヘルシーラムチョップ(2種)

かんたんジンギスカン

カロリーカット 焼きもの

＊焼網は使わない

加熱時間の目安　約23分

材料(2人分)

ジンギスカン用羊肉(薄切り)……… 300g

ジンギスカン用タレ(市販のもの)
……………………………………… 大さじ3

野菜
- かぼちゃ、ねぎ、ピーマン、キャベツ
- 玉ねぎなど合わせて…. 150～200g

塩、こしょう ………………………… 各少々

作りかた

❶ ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分～1時間くらいつけておきます。

❷ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふります。

❸角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、① を中央にのせ、②をまわりに並べて上段に入れ カロリーカット 焼きもの （2度押し）で焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- にんにく、しょうが、りんご、玉ねぎをそれぞれすりおろしたものに、ごま油を加えるなど、好みのタレでも楽しめます。
- 野菜はもやし、にんじんなどお好みで。

ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約26分

材料(4本分)

ラムチョップ(1本60～80gのもの)…. 4本

塩、こしょう ………………………… 各少々

ハーブパン粉

Ⓐ
- パン粉 ……………………………… 20g
- ローズマリー（生・あらみじん切り）
……………………………… 2～3本
- タイム（生・あらみじん切り）
……………………………… 2～3本
- にんにく（すりおろす）………… 1片
- オリーブ油またはサラダ油…. 大さじ1

作りかた

❶ ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。

❷ ①に混ぜ合わせたⒶをのせます。

❸ 角皿にのせた焼網の中央に ②を並べ、上段に入れ カロリーカット 焼きもの （2度押し）強 で 焼きます。

ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約26分

材料(4個分)

ラムチョップ(1本60～80gのもの) …… 4本

塩、こしょう ……………………… 各少々

Ⓐ
- ローズマリー(生・みじん切り)
……………………………… 1～2本
- タイムまたはパセリ(みじん切り)
……………………………… 1～2本
- にんにく(すりおろす)………… 1片
- オリーブ油 ……………………… 大さじ2

セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて
……………………………………… 150g

塩、こしょう、オリーブ油 ………各少々

作りかた

❶ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。

❷Ⓐ を合わせ、①をつけ込み15～30分おきます。

❸野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。

❹角皿にのせた焼網の中央に②をのせ、まわりに③を並べ、上段に入れ カロリーカット 焼きもの (2度押し) 強 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 調味料を練りみそ（みそ、酒、砂糖を合わせたもの）に代えると、和風香草焼きになります。
- バーベキューソースにつけてから焼くと“バーベキューソース焼き”になります。

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜をたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単。

付属品は使用しない

カロリーカット 炒めもの レンジ

八宝菜

加熱時間の目安　約6分

材料（標準量）（2〜3人分）

Ⓐ
- 豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）･ 50g
- えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）………… 4尾

Ⓑ
- 白菜（ひと口大のそぎ切り）……… 150g
- ねぎ（5mm幅の斜め切り）………… 50g
- ゆでたけのこ（薄切り）…………… 50g
- しいたけ（そぎ切り）……………… 2枚
- にんじん（薄切り）………………… 25g
- さやえんどう（筋を取る）………… 4枚

Ⓒ
- 鶏がらスープ（顆粒）……… 小さじ2
- 酒……………………………… 大さじ1
- 砂糖…………………………… 小さじ½
- 片栗粉………………………… 小さじ1
- ごま油………………………… 小さじ½
- 塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた

❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ カロリーカット 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約5分

材料（標準量）（2〜3人分）

牛もも肉（細切り）……………………150g

Ⓐ
- ピーマン（種を取り、タテに細切り）‥ 4個
- ゆでたけのこ（細切り）…………… 50g

Ⓑ
- しょうゆ …………………… 小さじ1
- オイスターソース ………… 大さじ1
- 酒…………………………… 大さじ1
- 砂糖………………………… 小さじ1
- 鶏がらスープ（顆粒）……… 小さじ1
- 片栗粉 ……………………… 小さじ1

作りかた

❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜ、ラップをします。
❸ カロリーカット 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

焼きそば

加熱時間の目安　約6分

材料（標準量）・作りかた

深めの皿に市販のソース付き焼きそば用めん（1袋）、豚薄切り肉（ひと口大に切ったもの約50g）、市販の野菜ミックス（1袋・約250g）の半量を順に入れ、ソース（1袋）と塩、こしょう（各少々）をかけ、残りの野菜をのせて、ラップをして カロリーカット 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコーロウ）

加熱時間の目安　約7分

材料（標準量）（2〜3人分）

豚ロース肉（薄切り、ひと口大に切る）……………………………… 100g

Ⓐ
- キャベツ（ひと口大に切る）…… 100g
- にんじん（薄切り）………………… 50g
- ピーマン（種を取り、乱切り）……… 2個
- ねぎ（5mm幅の斜め切り）………… 50g

Ⓑ
- みそ……………………………… 大さじ1
- 酒………………………………… 大さじ1
- 砂糖……………………………… 小さじ1
- 豆板醤…………………………… 小さじ½
- 片栗粉…………………………… 小さじ½

作りかた

❶ 豚肉に軽く塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ カロリーカット 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

カロリーカット炒めもののコツ

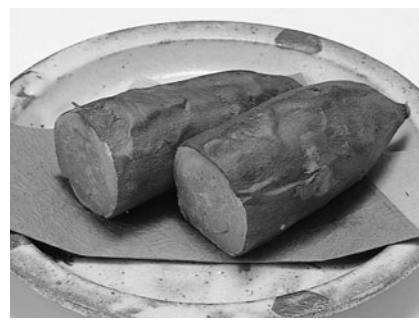
●分量は
表示の分量です。（この分量以外のオート調理はできません）

●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

●手作りの調味料の代わりに
市販の中華合わせ調味料を使うと手軽に作れます。（液状のものは約½）

●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

お菓子・パン

焼きいも

オーブン（予熱なし）	250℃ 50〜60分	下段

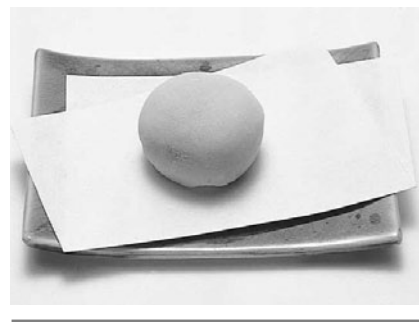
材料

さつまいも（1本約250gのもの）‥ 2〜4本

作りかた

さつまいもは角皿に並べて下段に入れ オーブン（2度押し）250℃ 50〜60分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- じゃがいも（1個約150gのもの・3個）は同様にして加熱し、ベークドポテトに。

大福もち

付属品は使用しない

レンジ 600W　40〜50秒

材料・作りかた

切りもち1切れ（約50g）は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 600W 40〜50秒 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

べっこうあめ

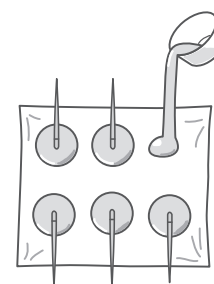
付属品は使用しない

レンジ 600W　2〜3分

材料

- 砂糖 ………………………………… 大さじ4
- 水 …………………………………… 大さじ1

作りかた

❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 600W 2〜3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

プリン

オーブン（予熱なし）	150℃ 34〜40分	下段

材料（直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ
- 砂糖 ……………………………… 60g
- 水 ………………………………… 大さじ2

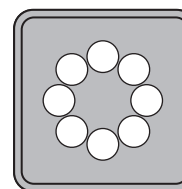
水 ……………………………………… 大さじ1

〈卵液〉

Ⓑ
- 牛乳 ……………………………… カップ2
- 砂糖 ……………………………… 80g

卵（ときほぐす） ………………………… 4個
バニラエッセンス …………………… 少々

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5〜6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❷ 型にバター（分量外）をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 600W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ 角皿に水カップ½（分量外）をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ、下段に入れ オーブン（2度押し）150℃ 34〜40分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

クッキーいろいろ

オーブン 予熱 160℃ 16〜22分 下段
予熱時間約7分

絞り出しクッキー
型抜きクッキー

型抜きクッキー

材料(角皿１枚分)
小麦粉(薄力粉)………………………… 140g
バター(室温にもどす)…………………… 70g
砂糖 ……………………………………… 50g
卵(ときほぐす) ……………………………½個
バニラエッセンス…………………… 少々

作りかた
❶バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませます。
❹生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばします。

❺上のラップをはずし、直径３㎝の型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べます。
❻[オーブン]（１度押し）[予熱] [160℃]にして焼き時間[16〜22分]セットし、予熱をします。
❼予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。

絞り出しクッキー

材料(角皿１枚分)
小麦粉(薄力粉)………………………… 120g
バター(室温にもどす)…………………… 80g
砂糖 ……………………………………… 40g
卵(ときほぐす)…………………………½個
バニラエッセンス…………………… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)…. 適量

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 角皿にアルミホイルを敷いて ① を絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
❸[オーブン]（１度押し）[予熱][160℃]にして焼き時間[16〜22分]セットし、予熱をします。
❹ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。

クッキーのコツ

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、温度を目安にして加熱時間で調節します。

●焼きむらが気になるときは
残り時間３〜４分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

マドレーヌ

オーブン 予熱 160℃ 24〜30分 下段
予熱時間約7分

材料(直径9㎝の金属製マドレーヌ型6個分)
小麦粉(薄力粉)…………………………… 60g
砂糖 ……………………………………… 60g
バター ………………………………… 60g
卵(ときほぐす)……………………………1½個
Ⓐ レモン汁 …………………… 大さじ1
Ⓐ レモンの皮(すりおろす) ……. ½個分

作りかた
❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ [レンジ][200W][3〜4分]加熱します。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。

❺[オーブン]（１度押し）[予熱][160℃]にして焼き時間[24〜30分]セットし、予熱をします。
❻予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• とかしバターはあたたかいものを使います。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

[8ケーキ] (予熱なし) オーブン 下段

加熱時間の目安　約43分

材料(直径18㎝の金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)………………………… 90g
砂糖 ……………………………………… 90g
卵(卵黄と卵白に分ける)……………… ３個
バニラエッセンス …………………… 少々
Ⓐ 牛乳(室温にもどす)……… 小さじ2
Ⓐ バター……………………………… 15g
ホイップクリーム…………………… 適量
くだもの、アーモンド ………… 各適量

作りかた
❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ[レンジ][200W][約1分10秒]加熱して溶かします。(直径18㎝の場合、その他は右表を参照します。)
❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)
❸ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、角皿にのせて下段に入れ [8ケーキ] (1度押し)で焼きます。
❻ 型ごと10〜20㎝の高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた
❷ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15〜21㎝のケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	120g
砂糖		50g	120g
卵		２個	４個
バター		10g	20g
牛乳		大さじ½	大さじ1
作りかた	❶	約１分	約1分30秒
	❺	8ケーキ	
		中	中
加熱時間の目安		約43分	約43分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
[オーブン]（2度押し）[150℃]にして様子を見ながら焼きます。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

チーズケーキ

8ケーキ
（予熱なし）

オーブン

下段

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約49分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ……………………… 200g
バター ………………………………… 30g
卵(卵黄と卵白に分ける)………………… 2個
粉砂糖 ………………………………… 50g
小麦粉(薄力粉)……………………… 25g
生クリーム(室温にもどす)………… 30mL
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)‥ 大さじ1弱

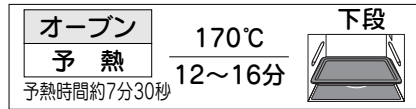
(1mL＝1cc)

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
❷ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2分30秒〜3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。
❸ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。
❹ 別のボウルに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、角皿にのせて下段に入れ 8ケーキ (1度押し) 強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型からはずします。

ロールケーキ

オーブン 予熱　170℃ 12〜16分
予熱時間約7分30秒

下段

材料(角皿1枚分)

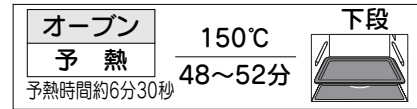
小麦粉(薄力粉)……………………… 60g
砂糖 …………………………………… 60g
卵(ときほぐす)……………………… 3個
バニラエッセンス…………………… 少々
Ⓐ｛牛乳 ………………………… 大さじ1
　　バター ………………………… 15g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)‥ 適量

作りかた

❶ 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱し、溶かします。
❷ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ Ⓐ を加えて手早く混ぜます。
❸ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
❹ オーブン (1度押し) 予熱 170℃ にして焼き時間 12〜16分 セットし、予熱をします。予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。
❺ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
❻ 生地を裏返してナイフで1〜2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

〔ひとくちメモ〕
● 焼きむらが気になるときは残り時間2〜3分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

パウンドケーキ

オーブン 予熱　150℃ 48〜52分
予熱時間約6分30秒
下段

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ｛小麦粉(薄力粉)………………… 100g
　　ベーキングパウダー …… 小さじ½
砂糖 …………………………………… 80g
バター(室温にもどす)……………… 100g
卵(ときほぐす)……………………… 2個
バニラエッセンス…………………… 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどの
　ドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)……………… 60g

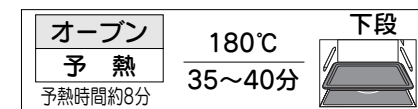
作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐ を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
❸ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならします。
❹ オーブン (1度押し) 予熱 150℃ にして焼き時間 48〜52分 セットし、予熱をします。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を角皿にのせ下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

シュークリーム

オーブン 予熱　180℃ 35〜40分
予熱時間約8分

下段

材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)
　…………………………………………… 40g
Ⓐ｛バター(3〜4個に切る)………… 40g
　　水……………………………… 100mL
卵(ときほぐす)………………… 2〜3個
カスタードクリーム………………… 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 …… 各適量

(1mL＝1cc)

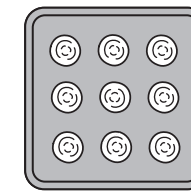
作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3〜4分 加熱します。
❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 1分〜1分20秒 加熱します。

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは3〜4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。
❹ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3〜4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きます。

❻ オーブン (1度押し) 予熱 180℃ にして焼き時間 35〜40分 セットし、予熱をします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼きます。
❽ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

カスタードクリーム

付属品は使用しない

レンジ 600W　4分30秒〜5分30秒

材料(シュークリーム9個分)

牛乳 ……………………………… カップ1
Ⓐ｛小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1
　　コーンスターチ ………… 大さじ1
　　砂糖 ………………………………… 40g
卵黄(ときほぐす)……………………… 2個分
Ⓑ｛バター ………………………………… 25g
　　バニラエッセンス……………… 少々

作りかた

❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 4分30秒〜5分30秒 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。

〔ひとくちメモ〕
● 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

バターロール（ロールパン）

オーブン 予熱	170℃ 15〜20分	下段

予熱時間約7分30秒

材料（9個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………………… 200g
- 砂糖 ……………………… 大さじ2½
- 塩 ………………………… 小さじ½

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
……………………… 小さじ1（約2.5g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）…… 20〜40mL
- 卵（ときほぐす）…… ½個（約25mL）
- 牛乳（室温にもどす）………… 70mL

バター（室温にもどす）……………… 30g

〈つやだし用卵〉
- 卵 ……………………………… ½個
- 塩 ……………………… ひとつまみ

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボウルに Ⓐとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。角皿にのせて下段に入れ、オーブン（2度押し）40℃(発酵) 50〜60分 発酵させます。

❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

❻ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。

⓬ 生地に霧を吹き、下段に入れ オーブン（2度押し）40℃(発酵) 25〜35分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⓭ オーブン（1度押し）予熱 170℃ にして、焼き時間 15〜20分 セットし、予熱をします。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。
食べる時はラップをはずし1個あたり レンジ 500W 20〜30秒 加熱します。

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

レンジで発酵

かんたんパン（シンプルパン）

3かんたんパン（予熱なし）	オーブン	下段

＊ レンジ発酵 のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安　約27分

材料（8個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………………… 150g
- 砂糖 ………………… 大さじ1（約9g）
- 塩 ……………… 小さじ⅓（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
……………………… 小さじ1（約2.5g）

水 ……………………………… 90〜100mL

バター ………………… 大さじ1（約13g）

（1mL=1cc）

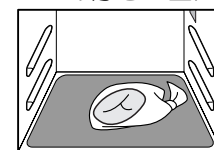
作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

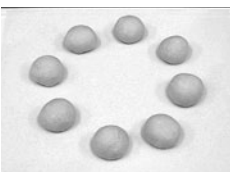
❹ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

❺ ④の生地を2〜3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ レンジ発酵 8〜12分 一次発酵させます。

❻ のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、生地を袋から取り出します。

❼ 生地はガス抜きしながらひとつにまとめます。

❽ 生地を軽く押して円形にし、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分けます。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べます。

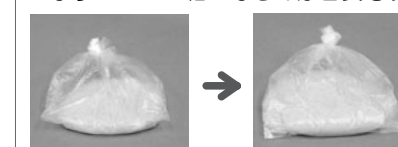
❿ 生地に霧を吹き レンジ発酵 8〜12分 二次発酵させます。

⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いて、すべらせて角皿に移し下段に入れ 3かんたんパン で焼きます。

かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2〜1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●発酵の時間は
一次発酵は8〜14分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	13〜20分	5〜7分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン（2度押し）160℃で様子を見ながら焼きます。

レンジで発酵

3かんたんパン（予熱なし）	オーブン	下段

＊ レンジ発酵 のときテーブルプレートに置く
加熱時間の目安　約27分

セサミパン
レーズンパン

レーズンパン

材料（8個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは65ページ参照）… 1回分
レーズン …………………………… 30g
グラニュー糖 ………………………… 適量

作りかた
❶ かんたんパン 作りかた ①〜④を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。
❷ かんたんパンの作りかた ⑤〜⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。

❸ かんたんパン⑩ ⑪を参照して二次発酵して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
• レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

材料（8個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは65ページ参照）… 1回分
黒ごま ………………………………… 20g

作りかた
❶ かんたんパン 作りかた ①〜④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。
❷ かんたんパンの作りかた ⑤〜⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き、下へ強めに押します。オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。
❹ かんたんパン ⑩ ⑪を参照して二次発酵して焼き上げます。

大きさがポイント

かぼちゃパン

材料（1個分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	150g
	砂糖	大さじ1（約9g）
	塩	小さじ⅓（約1.6g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）		小さじ1（約2.5g）
水		50〜70mL
バター		大さじ1（約13g）
かぼちゃ（正味）		100g

（1mL=1cc）

作りかた
❶ かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り 6葉菜 強 で加熱します。
❷ ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
❸ 65ページかんたんパン 作りかた ①〜④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間充分にこねます。
❹ かんたんパン 作りかた⑤〜⑦を参照にして、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼませます。
❺ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジ発酵 8〜12分 二次発酵させます。
❻ かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。
❼ かんたんパン 作りかた ⑪ を参照して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
• 加える水の分量は、水分が多くやわらかいかぼちゃの場合は少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めにして生地のかたさを調節します。

グラハムパン

材料（1個分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	120g
	全粒粉（あらびき）	30g
	砂糖	大さじ1（約9g）
	塩	小さじ⅓（約1.6g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）		小さじ1（約2.5g）
水		90〜100mL
バター		大さじ1（約13g）

（1mL=1cc）

作りかた
❶ 65ページかんたんパン 作りかた①〜⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、縦⅓ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折りにして合わせ目をしっかり閉じます。
❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジ発酵 8〜12分 二次発酵させます。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかけます。
❺ 生地の中心に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。
❻ かんたんパン 作りかた ⑪ を参照して焼き上げます。

チョコチップめろんパン

材料（1個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは61ページ参照）… 1回分
クッキー生地

小麦粉（薄力粉）	110g
バター（室温にもどす）	50g
砂糖	40g
卵（ときほぐす）	½個
バニラエッセンス	少々
チョコチップ	20g
グラニュー糖	適量

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 60ページ 型抜きクッキー 作りかた①〜②を参照して生地を作ります。
❷ 型抜きクッキー 作りかた③ で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておきます。
❸ かんたんパン 作りかた ①〜⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。
❹ 生地を発酵させている間に ②のクッキー生地をラップの間にはさみ、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。

❺ ③ のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。

❻ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。

❼ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジ発酵 8〜12分 二次発酵させます。
❽ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。

❾ かんたんパン 作りかた ⑪ を参照して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
• あら熱がとれてから、めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
• 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、20cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

レンジ発酵（かんたんパン）

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

付属品は使用しない

ヨーグルト レンジ発酵	約150分

材料（4人分）
牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）‥ 500mL
ヨーグルト
（市販のプレーンタイプ）····· 50〜100g
（1mL=1cc）

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

❷ 容器に牛乳を入れ、ふたをして レンジ600W 5〜6分 加熱し、約80℃くらいまであたためます。

❸ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

❹ ふたをして ヨーグルト 約150分 発酵させます。

❺ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

野菜サラダに
チーズ風ヨーグルト

❶ 茶こしや網の上にガーゼまたはコーヒー用のフィルターを置き、手作りヨーグルト(適量)を入れて冷蔵室で3〜4時間放置し、水分を取ります。

ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト ················· 大さじ2
クリームチーズ························· 40g
マヨネーズ ··························· 大さじ1
塩·· 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

●１回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120〜140℃表示)した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●発酵時間は
プレーンヨーグルトの銘柄や種類によって固まり具合が異なります。
途中様子を見ながら加減してください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。
手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、２〜３日の間に食べきってください。

納豆・甘酒作り

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ！
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

納　豆

付属品は使用しない

レンジ発酵	約180分

仕上がり調節 やや弱

材料(4人分)
大豆 ························ カップ１(150g)
水 ·· カップ3
納豆(市販のもの)······························ 20g

作りかた

❶洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水（分量外）に一晩つけておきます。

❷①の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ600W 9〜11分、レンジ200W 約90分 リレー加熱します。再び レンジ600W 約１分、レンジ200W 60〜90分 途中様子を見ながら２〜３回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

❸煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。（ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。）

❹③に納豆を入れてかき混ぜます。

❺ レンジ発酵 やや弱 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び レンジ発酵 やや弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❻加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

甘　酒

付属品は使用しない

レンジ発酵	約180分

仕上がり調節 やや強

材料(4人分)
もち米 ························カップ½(80g)
水 ·· カップ3
板麹··· 80g

作りかた

❶ 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして レンジ600W 約10分、レンジ200W 約30分 リレー加熱します。

❷ 60〜55℃くらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。

❸ レンジ発酵 やや強 約90分 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜます。再び レンジ発酵 やや強 約90分 発酵させます。

❹ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵室で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々（分量外）を加えて召し上がります。

納豆、甘酒のコツとポイント

●1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は
レンジ発酵 を使います。
納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を やや弱 に、甘酒は やや強 に設定とそれぞれ使い分けます。
(28ページ参照)

●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵室で保存します。
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4〜5回かき混ぜます。

●保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4〜5日の間に食べきってください。

●種菌は
手作りの納豆は使わないでください。
市販の新鮮なものを使いましょう。
市販の納豆菌（粉末や液体）による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

意外とかんたん

蒸し料理

豚肉とザーサイの蒸しもの

付属品は使用しない

レンジ600W	4～5分

材料（6人分）

豚薄切り肉 ………………………… 200g
ザーサイ（かたまり）………………… 100g
Ⓐ しょうが汁 ……………… 小さじ1
　 塩 ………………………………… 少々
　 酒 …………………………… 大さじ½
片栗粉 …………………………… 大さじ1
卵白 ………………………………… ½個分
ごま油 …………………………… 小さじ½

作りかた

❶ ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きしておきます。
❷ 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせた Ⓐで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶします。
❸ 皿に水気をきったザーサイと豚肉を１枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかけておおいをします。
❹ レンジ600W 4～5分 蒸します。

かんたん肉まん

付属品は使用しない

レンジ200W	4～5分

材料（6個分）

かんたんパンの生地
（材料・作りかたは65ページ参照）…． 1回分
冷凍シューマイ（室温にもどしておく）….. 6個

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸めます。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❸ 深めの皿に２個を並べて霧を吹き、ラップをします。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ200W 4～5分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
•シューマイを冷凍のミートボールなどに替えてもよいでしょう。

ほうれん草と豆腐の水餃子

付属品は使用しない

レンジ500W	約4分
レンジ200W	約3分

（リレー加熱）

材料（8個分）

〈餃子の皮の生地〉
Ⓐ 小麦粉（強力粉）…………………… 30g
　 小麦粉（薄力粉）、片栗粉 ……… 各10g
　 お湯（80℃）…………………………30mL
　 塩 ……………………………………… 少々
〈餃子のたね〉
ゆでたほうれん草（細かくきざむ）…. 70g
木綿豆腐 ………………………⅙丁（50g）
ねぎ、しょうが（各みじん切り）
…………………………… 各小さじ1弱
干ししいたけ（もどしてみじん切り）…１枚分
すりごま ……………………… 大さじ１
しょうゆ ……………………… 小さじ１
ごま油、塩 …………………………各適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 61ページ かんたんパン 作りかた③、④を参照し、ポリ袋にⒶを入れて２～３分間こね生地を作ります。
❷ ①を丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
❸ 豆腐は皿にのせ レンジ600W 約40秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
❹ ボウルに ③とたねの残りの材料を入れて混ぜ、８等分します。
❺ ② の生地をまな板に移して、打ち粉（分量外の強力粉）をしながら８等分します。
❻ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径８cmくらいにのばし、生地の中心に ④ のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
❼ 深めの皿に水カップ１（分量外）とごま油小さじ１（分量外）を入れ、餃子を並べます。
❽ ラップを落とし込みにしてのせ レンジ500W 約4分 、レンジ200W 約3分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
　ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

39・38ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
型式	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って､販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

● このオーブンレンジは、電源周波数が 50Hz・60Hz どちらの地域でもご使用になれます。
　（部品交換の必要はありません。）
● ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（4ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または､「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87 （受付時間）365日/9:00～19:00	TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34 （受付時間）9:00～17:30（月～土）､9:00～17:00（日・祝日） 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話,PHSからもご利用できます。

● お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
● ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
● 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕 様

電源		交流100V、 50Hz–60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
オーブン		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅483×奥行400×高さ330mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ220mm
質量（重量）		約13kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオートメニューのあたためなど限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）
JIS C 0950

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　　　　電話（　　　）　－

ご購入年月日　　　　　　年　　　月　　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-C8017-1